

# 离“透心凉”的冷饮远一点，时常来杯九吉公吧

产品名称	离“透心凉”的冷饮远一点，时常来杯九吉公吧
公司名称	山东微功夫品牌管理有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	山东省潍坊市鸢飞路福寿街万达广场
联系电话	13468494000 15314294243

## 产品详情

俗语有云：“热在三伏，冷在三九。”三伏天是出现在小暑与处暑之间，一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。

“三伏天”的“伏”就是指“伏邪”，即所谓的“六邪”（指“风、寒、暑、湿、燥、火”）中的暑邪；“伏”，亦有阴气受阳气所迫藏伏在地下之意。按中国的日历法来说，是真正暑天的开始。今年的“三伏”特别长，是加长版的，共计40天。

三伏是我国中原地区在一年中最热的三、四十天，三伏是按农历计算的，大约处在阳历的7月中下旬至8月上旬间。

今年的三伏长达四十天：

初伏十日，为7月12日到7月21日；

中伏二十日，为7月22日到8月10日；

末伏十日，为8月11日到8月20日。

进入三伏天，

全国各地都热热热热的要化了。

很多人早已开始了取冷模式，

冷饮、空调全面开动起来，

但是殊不知，

这种行为却对我们的身体不利。

古人常讲，春夏养阳。

所以冬为阴，夏为阳。

三伏天湿热异常，当然要防暑。

但中国有句老话叫“物极必反”，

适当的取凉防暑是可以的，

但寒凉太过也不利于健康。

所以三伏天养生，防暑与防寒同样重要。

为什么伏天要防寒呢？

- 1.夏季人体阳气在一年中逐渐达到顶峰，血管处于扩张状态，汗孔多开，一旦着凉，就十分容易感冒。
- 2.人们在夏季多喜食冷饮，爱吹空调，这些过度贪凉的行为都可能让身体在无形中被伤害。
- 3.我们身体的很多不适，都是由于进食寒凉而导致受损的，或过于贪凉所致。千万不要小看夏天的着凉，此时防寒甚至比防暑还重要。

生活中很多生活方式都会损伤到身体健康，夏天虽热，但冷饮要少吃点，冷气要少开点，热水、红糖水喝多点，不仅可以解渴，还可以排汗散热。其实想要身体健康就是要注意细节，所以从今天起，下面的话还是少说啦~

1. “可乐不加冰怎么喝”

一到夏季，人们酷爱喝冷饮解暑，不管什么饮料都要加冰，冰可乐、冰咖啡、冰果汁，殊不知冷饮吃多只会带来一时的清凉，过于贪凉会导致寒气增加，身体不适。

2. “我这条命是空调给的！”

夏季室外闷热，恨不能一整夏都待在空调房里，冷气将汗水封闭于体内发不出，不经常排汗，这样其实更加不好，夏天就应该多排汗。

而且出汗后吹空调，更容易着凉。一般室内空调温度与室外不能相差太大，建议空调温度在25-27 即可。

虽说夏天要防寒听起来让人匪夷所思，但实际上，夏天就应该热着过！

1.吃当季水果

中医讲究“不时不食”，夏季正值葡萄、龙眼、荔枝上市的季节，适当食用这些温热性的水果可以改善

肠胃功能，促进人体基础代谢。不建议吃反季水果。

## 2.食用热性肉类

古语有言“伏羊一碗汤，不用开药方”，足以见羊肉在伏天的效用。食用热性肉类时要注重荤素搭配，温凉互补。如吃涮羊肉火锅时，要多吃些白菜、冬瓜、青菜，以平衡温凉寒热。

## 3.常喝老红糖

俗话说“伏天汗不流，病来急白头”，意思就是人应该顺应自然，夏天体验炎热的感觉，让身体多出出汗。尤其女性天生就比男人需要更多的温暖和热度，所以夏日三伏天，也别寒凉太过。

九吉公老红糖只用甘蔗做唯一的原材来源，经过道道古法工序，完全手工慢熬得来。所制成糖，闻之甜香浓郁、蔗香缕缕，入口味道清甜不腻，是一份质朴的传统老味，更是一份懂女人事儿，知女人心的呵护。

做女人，即使夏日三伏天，女人也要来杯温热的。

离“透心凉”的冷饮远一点，时常来杯九吉公吧。